

Una Esperanza



Vivir para servir es servir a la vida



Órgano informativo del Departamento de Formación Humana

Contenido

4 Efemérides



5 Focus



6 Tu mundo y el mundo ajeno Ocho consejos para vivir con sencillez



8 Pensando en los Padres: La Sencillez Por Claudia Cepeda



10 Pensando en los Padres: El valor de la SENCILLEZ



11 Virtud del mes: SENCILLEZ



Diseño y Diagramación
Solangie Ubiera

14 Religión:
Primera Comunión
4to. y 5to. Grado
Primaria



21 DESDE LAS AULAS:
5-A – Respeto y
Coherencia



16 CUIDAMOS LA TIERRA
Día de Colores – “Peaje Ecológico”



22 DESDE LAS AULAS:
4-C – La
Responsabilidad



19 ESCUELA DE PADRES SMS:
Comunicación efectiva con nuestros hijos



23 ENTRE NOSOTROS
Actividades de Junio



Junio 2019

Efemérides y motivación a la virtud del mes

MES DE REGOCIJO MAGISTERIAL

05 DÍA MUNDIAL DEL MEDIOAMBIENTE

14 GESTA HEROICA DE CONSTANZA, MAIMÓN Y ESTERO HONDO

20 DÍA DEL ORIENTADOR ESCOLAR

29 NATALICIO DE PEDRO HENRÍQUEZ UREÑA

30 DÍA DEL MAESTRO

SENCILLEZ

"Simplex sigillum veri"

La sencillez es el signo de la verdad



Despeditos un intenso año escolar con alegría y agradecimiento por las múltiples oportunidades de crecimiento que nos brindara. Sus innumerables retos en diversos aspectos han resultado fortalecedores de nuestra escala de valores y esenciales convicciones e igualmente del buen ánimo para mantenerlas decididamente como forma de vida. Felicitamos a nuestros alumnos en general por su buen trabajo y múltiples éxitos en diversos campos, así como a los profesores que los condujeron hacia esos triunfantes momentos, principalmente a los estudiantes de 6to. Grado que darán su primer paso como bachilleres en 2019-2020 iniciando una nueva etapa en sus vidas. Mención especial merecen los estudiantes en 12mo grado que se marchan dejándonos dulces recuerdos. A ellos deseamos solidez en su andar, apegados a la luz de las virtudes que con tanto amor y empeño hemos cultivado juntos pensando en el logro de vidas realmente exitosas y felices. Que vayan por los caminos terrenales iluminándolos como modelos de honradez, responsabilidad, respeto, sentido de justicia y amor a la vida. Lo mejor para ustedes...

En nombre de los miembros del Departamento de Formación Humana agradezco a las Fundadoras/Asesoras, al Consejo de Directoras, a todos los profesores y miembros del personal, destacándose Jacqueline Losada, su decidida colaboración a nuestra labor. Es la solidaridad y el buen trabajo en equipo lo que enriquece los resultados de cualquier emprendimiento y de nuestras vidas. Bendiciones para cada uno de ustedes.

La labor desempeñada este año por la **Escuela de Padres SMS** merece párrafo aparte. El **Equipo Guía** que conduce la Sra. Kenia Artilles de Flaviá ha laborado amorosamente de manera creativa, entusiasta, con un gran sentido de compromiso y en-

trega. La creación de su **TARDE DE INTEGRACIÓN FAMILIAR** resultó un rotundo éxito en todos los aspectos. Agradecemos y felicitamos a Ana Riccy Guerrero de Pérez, Claudia Cepeda de Ramírez, Denisse Ureña de Lomba, Elisa González de Peña, Gladys Peña de Geara, Laura Ruiz de Gómez, Maria Clara Zapata de Mejía, Maria Teresa Ferreiro de Woss y Gil, Marianela Bautista de Patxot, Marisela Ten de Pérez, Marta Mercedes Ortíz de Drullard, Paola Mañón de Dargam, Rosanna Rodriguez de González.

A nuestros fieles colaboradores Sres. Claudia Cepeda de Ramírez y Rafael Cepeda Caraballo quienes durante años han dedicado tiempo y esfuerzo para regalar a Una Esperanza un artículo y una poesía cada mes. Gracias por su devoción y por enriquecernos con su amor y perseverancia.

No puedo cerrar este año sin reconocer con profundo agradecimiento a los profesores que componen el Equipo de Formación Humana y Religión: Lucy Báez, Marcos González, Irmi Vásquez y Alex Rodríguez por su dedicación, amorosa entrega y responsable sentido de mística departamental. En este último tramo de mi vida, sepan que ustedes le dan sentido y la embellecen. Me siento honrada y bendecida porque son "mi gente". Gracias desde lo más profundo del alma.

Felicitaciones a la Lic. Lucero Mañón, hasta este momento Asistente del Departamento de Formación Humana por el buen trabajo rendido al Programa Cuidamos la Tierra, SMS Zona 3R del cual fue responsabilizada hacen ocho años.

A todos, unas muy felices y bien merecidas vacaciones de verano (**ygr**).



TU MUNDO Y EL MUNDO AJENO

OCHO CONSEJOS PARA VIVIR CON

Sencillez

Fuente: *Selecciones de la Revista Discípulo* - Juan Yzuel
<http://hoy.com.do/ocho-consejos-para-vivir-con-sencillez/>

Inspiradas en el libro *La vida simple* de **Carlos Fresneda**, otras son fruto de mi experiencia y el testimonio de otras personas. Seguro que hay muchas más. Intenta añadir tus propias máximas y, sobre todo, vamos a vivirlas para que nuestro testimonio humano y cristiano sea luz para un mundo cada día más sofisticado y menos feliz.

01

DISFRUTA DE TU HOGAR

Siéntete cómodo en tu casa. Haz que sea y parezca simple. No la recargues de adornos innecesarios. Evita que el televisor haga las veces de «hogar» o chimenea, desplazándolo a un lugar menos visible o poniéndole puertas. Aprende a decorar y reparar las cosas con tus manos. Redescubre el rito de las comidas en familia y sin televisión. No seas esclavo del teléfono. Invita a tus amigos a tu casa y hazles sentirse bienvenidos. ¿Por qué no les preparas tú mismo la comida?

SÉ RESPONSABLE CON TU DINERO

02

Salda tus deudas. Intenta pagar siempre que puedas al contado; gastarás menos. Haz ajustes para vivir dentro de tus posibilidades. Analiza y recorta tus gastos. Calcula cuánto podrías ahorrarte si no compraras ciertos productos de marca. Que tu austeridad sea desde la alegría. Motívate con un compromiso solidario: lo que te sobra es lo que otra persona necesita para llevar una vida digna.

*Nota:

Un Tamagotchi es una mascota virtual creada en 1996 por Aki Maita. Es un aparato electrónico con la forma y el tamaño de un huevo, que tiene una pantalla en blanco y negro pixelada, donde puede verse a la mascota virtual.

03**DETENTE A OLER LAS FLORES**

Quítate el grillete de la muñeca -al menos de vez en cuando- deja de depender tanto del reloj. Escucha tu reloj interior. Tómate días de retiro, de verdadero descanso, sin programa alguno. No estés hasta la última hora del día haciendo cosas o viendo la televisión. Un día a la semana acuéstate y levántate antes. Huye de todo lo que «enganche» y cree adicción. Vivir equilibradamente implica saber combinar las actividades que nos agradan y recrean. Cuando algo se convierte en una obsesión hay que buscar la forma de liberarse de su esclavitud.

04**APAGA LA TELEVISIÓN**

Evita caer en la tentación de la televisión y su creciente número de canales como forma de pasar el tiempo. Cada día estamos ante ella una media de tres horas. Huye de la ilusión de que estás informado porque ves el telediario. Lee más. Pasea más. Escribe más a quienes amas. Aprende nuevas habilidades. Si hay niños pequeños en la casa, mira la tele con ellos y dales criterios para elegir. Dales alternativas, léeles cuentos, participa en sus juegos. Proponte leer todas las noches media hora. y recuerda: detrás de los medios de comunicación y de Internet hay grandes intereses políticos, sociales y económicos. Sé crítico con la Información y contrástala. Separa los hechos de las opiniones y busca apasionadamente la verdad en todo momento, sin dejarte manipular.

05**VIVE EN LA REALIDAD**

Cuida las relaciones humanas cercanas a ti y no caigas en una vida de simples amistades «virtuales». Convivir con los demás es siempre más difícil -y hermoso- que charlar con desconocidos en la red. El amor verdadero se vive en la vida diaria. Es más bonito y enriquecedor jugar un partido de fútbol o baloncesto que echar una partida con un simulador virtual. Un *Tamagotchi nunca será igual que una mascota.

NO CORRAS DETRÁS DE TODO LO NUEVO**06**

Las nuevas tecnologías deben estar a nuestro servicio, no al revés. Utiliza el ordenador como herramienta y no como un fin en sí mismo. Compra sólo la cantidad de programas, periféricos y accesorios que vayas a utilizar. Párate a pensar si de verdad necesitas un teléfono móvil. Hay muchas formas de invertir tus recursos económicos que pueden ser más interesantes, humanamente enriquecedoras y baratas que el último videojuego.

07**LLEVA UNA VIDA SANA Y CERCA-NA A LA NATURALEZA**

Haz ejercicio regularmente, pero sin caer en el culto al cuerpo perfecto. Cambia de hábitos alimentarios y renuncia totalmente a la comida basura. Utiliza productos menos procesados, más naturales. Consume más productos frescos, verduras y legumbres. Redescubre los sabores puros de la leche, el agua... y el vino. Asocia siempre el tiempo libre con la naturaleza. Date tiempo suficiente para dormir. Evita caer en la dependencia del alcohol, el tabaco y otros tipos de drogas. No merecen la pena.

08**RECUPERA EL SENTIDO DE COMUNIDAD**

No caigas en el sedentarismo. Comprométete en actividades que te obliguen a salir de casa. Conoce a tus vecinos. Participa en las asambleas de tu parroquia y en los grupos de jóvenes y de tiempo libre de tu barrio. Comprométete en acciones comunitarias o en una ONG. Sé solidario, sé un voluntario. Comparte lo que tienes, sobre todo lo que te sobra. Camina con otros por esta senda de una vida más simple y plena.

PENSANDO EN LOS PADRES



CRECIENDO JUNTOS
FAMILIA Y COLEGIO, UNA VISION

La Sencillez



Por: *Claudia Cepeda*



La sencillez es un valor cada vez más escaso en nuestro tiempo, las redes sociales y el afán por destacar, por mos-

trar nuestras vidas y lo que poseemos en estas, parecería llevarnos a ser cada vez menos sencillos y más vanidosos.

La abundancia material, las nuevas oportunidades, los buenos trabajos, el rápido ascenso y éxito en la vida profesional y económica, puede llevarnos a la soberbia. La Soberbia nos lleva a pensar que somos mejores o superiores que los demás, a pensar que somos el centro de atención, y finalmente despreciar al que entendemos que no está a nuestro nivel.

Muy al contrario, la sencillez implica darle a los demás el valor que merecen, sin desprecio ni discriminación, ser sencillo es ser respetuoso por encima de todo,

no sentirse en ningún momento superior, acoger a los demás y no tener ese afán por presumir o destacar. La persona sencilla no necesita sentirse admirada.

Dios nos pide que seamos “sencillos y humildes de corazón”, esa actitud nos abrirá las puertas a la verdadera felicidad, a las verdaderas amistades, al verdadero encuentro con Dios. Enseñemos a nuestros hijos a ser sencillos, a exigir menos, a ser más agradecidos, y a necesitar cada vez menos para ser felices.



PENSANDO EN LOS PADRES



CRECIENDO JUNTOS
FAMILIA Y COLEGIO, UNA VISION



Por: Rafael Cepeda Caraballo

EL VALOR DE LA SENCILLEZ

I

*Si una persona es sencilla
Siempre se entrega y se da
En privado o en familia
O en la gran comunidad*

II

*Porque el sencillo es afable
Sin pretensiones mezquinas
No se complica su vida
Ni a otro se la complica.*

III

*Por tanto, es de gran valor
La sencillez en los humanos
Porque dejan el sabor
De lo bueno y de lo sano.*



Sencillez

Fuente: <https://educacion.elpensante.com/el-valor-de-la-sencillez/>

En el ámbito de los valores humanos, la sencillez es conocida como la capacidad que tiene un ser humano de conservar sus cualidades de **Humildad, Empatía, Respeto, Receptividad y Solidaridad**, a pesar de su estatus social, intelectual o de los golpes de suerte que haya tenido en la vida.

De esta manera, una persona que practique la sencillez como norma de vida será un individuo que a pesar de los ascensos profesionales, sociales o económicos que logre en su vida personal **no olvidará el**

hecho de que sus semejantes son seres humanos, que merecen respeto y que tienen un valor como individuos, el cual debe tenerse en cuenta. En sintonía con esto, su trato debe ser de igual a igual, con sus semejantes, sólo por el hecho de que ambos son humanos, independientemente de las investiduras que haya designado la civilización para cada uno de ellos.

Por el contrario, existen personas que al apenas rozar el éxito o ganar un poco más de plata olvidan de dónde vienen o

quienes estuvieron con él en su camino al triunfo. Un persona que tenga la sencillez como valor fundamental de su vida **será una persona que siempre tratará con respeto a los otros** independientemente de los roles o condiciones de cada uno, conscientes de que con esto cumple con la responsabilidad social que le otorga su posición, al tiempo que gana mucho más respeto y admiración.

IMPORTANCIA DE LA SENCILLEZ COMO VALOR

En sintonía con esto, disciplinas como la Psicología han señalado sobre la repercusión que tiene en la vida de un individuo la práctica de la sencillez entre sus esquemas de valores, afirmando que una individuo que sea sencillo **será percibido por su entorno como una persona íntegra, respetuosa, humilde y valiosa**, lo que en primera instancia le generará la posibilidad de poder establecer relaciones interpersonales basadas en la confianza y la admiración, así mismo su posición tomará mayor relevancia en la medida en

que a pesar de ella, la persona establezca diálogos con sus semejantes con una actitud sencilla, humilde y solidaria.

Así mismo, **la sencillez está casi siempre relacionada con una alta autoestima**, pues quien se sabe valioso e importante, no debe estar todo el tiempo reafirmandoselo con actitudes irrespetuosas hacia otras o demostraciones de poder innecesarias, por el contrario este tipo de actitudes negativas están más ligadas con falta de auto reconocimiento y un ego exacerbado, mientras que una persona positiva, que se quiera a sí misma, será un individuo que tratará a los otros con el mismo respeto que siente hacia él mismo.

En un sentido mucho más amplio, la Psicología también se ha expresado sobre la importancia que tiene el valor de la sencillez en términos sociales. De esta forma, una sociedad conformada por individuos que en su mayoría ejerza el valor de la sencillez será una comunidad humana donde se establecerán relaciones interpersonales **basadas en la humildad, la sinceridad y la empatía**, lo cual gene-

rá con el tiempo la sinergia necesaria para avanzar hacia estadios superiores, en búsqueda de la autorrealización.

Igualmente, será una sociedad caracterizada por su carácter humilde, que preferirá siempre el trabajo productivo y el ahorro, antes que la apariencias y el derroche, siendo a su vez una comunidad que prefiera más la Sinceridad y menos de oropel.

ADQUISICIÓN DE LA SENCILLEZ COMO VALOR

A pesar de que la sencillez es un valor inherente al ser humano, los psicólogos también han advertido sobre la pertinencia de inculcar y enseñar este valor desde las etapas más tempranas, a fin de formar individuos que en su vida **sean conscientes de la necesidad de tratar a los otros como sus semejantes**, a través de prácticas de respeto, solidaridad, siendo consciente de que una posición social o económica no lo hace mejor ser humano.

No obstante, algunos padres y maestros pueden llegar a sentirse desorientados en la planificación de estrategias educativas que le permitan sembrar y estimular en los más pequeños el valor de la Sencillez, por lo que la Psicología también ha ideado una serie de tips y métodos que pueden ser de utilidad. **A continuación, algunas de ellas:**

1 Como siempre que se trata de la enseñanza de actitudes y valores, la principal herramienta será el ejemplo. De esta forma, un niño **que crezca viendo cómo sus padres tratan con respeto y empatía** a todas las personas con las que se relacionan, independientemente de su condición social o económica, será una persona que entienda que los humanos son humanos más allá del rol que desempeñen en la sociedad.

2 Igualmente, los padres deben orientar a los niños en su relación con sus semejantes, enseñándoles que cada uno de sus semejantes merecen respeto, por lo que los padres no deben permitir en sus hijos actitudes de acoso o burla, basados en situaciones raciales, sociales o económicas, enseñando al niño por el contrario **que debe tratar a sus compañeros con respeto.**

3 Así mismo, los maestros pueden desarrollar actividades en el aula que vengán a reforzar lo enseñado por los padres en sus casas. En este sentido, pueden escoger fábulas y cuentos que sirvan para ilustrar el valor de la sencillez, **de manera lúdica y con un lenguaje sencillo**



PRIMERA COMUNIÓN NIVEL PRIMARIA

1. 4to Grado, sábado 27 de abril
2. 5to Grado, sábado 04 de mayo



Prof. Irmí Vásquez

Concluidas las catequesis impartidas por la **Prof. Irmí Vásquez** a lo largo del presente año escolar, fueron ambas esplendorosamente celebradas por el **Padre Jorge Luis Rojas**, Párroco de la Parroquia Universitaria Santísima Trinidad. Los comulgantes, identificados con el espíritu y la importan-

cia de la actividad, mostraron emoción y gran respeto a lo largo de ambas ceremonias, transcurridas en armonioso marco. El Padre Rojas dirigió sus motivadoras palabras totalmente enfocadas en los niños, que las recibieron en el mejor de los ánimos.

Agradecemos a la Prof. Irmí Vásquez la estupenda labor realizada tanto en la preparación catequística de los niños como en la logística de los eventos durante los cuales fue asistida, en el retiro por la Prof. Lucy Báez, a cargo de Formación Humana Primaria y durante las comuniones, por la Lic. Lucero Mañón, Asistente del Departamento.

Reciban también nuestro agradecido reconocimiento las madres delegadas de ambos grados por su eficiente y valioso apoyo.





CUIDAMOS LA TIERRA

COLOR DAY “PEAJE ECOLÓGICO”

Como el 17 de mayo se celebra el *Día Mundial del Reciclaje*, aprovechamos la oportunidad para desarrollar en esa fecha el “*Día de Colores “Peaje Ecológico”*”, realizado anualmente con el propósito de promover la estrategia **3R** – **Reducir**, **Reutilizar**, **Reciclar** que busca la reorientación del comportamiento de nuestros estudiantes, sus familiares y el personal SMS en pleno, con el propósito de mantener la salud del medio ambiente y los recursos naturales de la Tierra mediante un cambio de cultura.

El resultado de este empeño para el ciclo escolar en curso arrojó una recolección de 575.98 Libras, distribuidas de la siguiente manera:

Papel

403.68 Lbs

Plástico

114.20 Lbs

cartón

58.10 Lbs

*Felicitemos a
Lucero Mañón*
a cargo de este programa

Día de Colores

"Peaje Ecológico"



RECYCLED MATERIAL



Cartón

58.10 lbs.



Plástico

114.20 lbs.



Papel

403.68 lbs.



89420

Total = 575.98 lbs.



Reduce
Reutiliza
Recicla



CUIDAMOS LA TIERRA

St. Michael's School
Education Without Frontiers

ZONA 3R

Reduce
Reutiliza
Recicla

VIERNES VERDES

Solo tenemos una ¡cuidémosla!

Recuerda los “viernes verdes”
Trae periódicos, papeles y botellas plásticas
Promociona estos días entre familiares, amigos y vecinos

¡La tierra cuenta contigo!



“COMUNICACIÓN EFECTIVA CON NUESTROS HIJOS”

Facilitadora: Lic. Sara Guerrero

Cerrando las actividades para el presente año escolar fue presentada el miércoles 15 de mayo la reconocida Psicóloga y Sexóloga, Lic. Sara Guerrero, quien desarrolló este interesantísimo tema con gran propiedad y de forma muy amena. Los asistentes, que

por cierto fueron receptivos y participativos, salieron encantados y cargados de útiles herramientas para lograr una mejor comunicación con sus hijos así como un saludable intercambio entre todos por una familia actualizada, armoniosa y feliz.

También y entre las fechas 21 y 27 de mayo se les ofreció en la red a las familias SMS la encuesta **“Mis preferencias 2019-2010”**, debidamente anunciada a todos los padres vía correo-e, ofreciendo como se hace anualmente, los temas sobre los cuales han manifestado especial interés. Los tres más votados constituyen el Plan de Trabajo para el período escolar siguiente. Estos temas son seleccionados entre los miembros del Equipo Guía de la EP, compuesto actualmente por 14 personas; algunas de las madres delegadas de los cursos; opiniones de varios profesores y las sugerencias del Departamento

de Orientación (Counseling Department) del colegio.

Como ven, este valioso capítulo que es la **Escuela de Padres SMS** continúa laborando de manera incansable y perseverante por un mundo cada día mejor para todos.





DESDE LAS AULAS

5-A RESPECTO Y COHERENCIA



Prof. Irmí Vásquez

El jueves 2 de mayo, la Prof. Vasquez, en su calidad de Buddy, conversó con los estudiantes en 5-A sobre ***El Respeto y la Coherencia en nuestro comportamiento.*** Durante ese tiempo los alumnos pudieron expresar lo que les

molestaba y reconocieron lo que necesitan y van a trabajar para mejorar. Por tratarse de un momento al que se quiso dar calidez especial no se tomaron fotos para no distraer la atención de los niños



DESDE LAS AULAS

4-C LA RESPONSABILIDAD



Prof. Irmi Vásquez

El jueves 9 la labor se desarrolló con los estudiantes en 4-C y con ellos fue trabajada **La Responsabilidad**.

Primero conversaron brevemente sobre el significado de esta palabra y luego leyeron un cuento sobre el

problema nocturno de un niño llamado Pedro que se quedaba dormido en clases por entretenerse en las noches con video

juegos, razón por la cual no terminaba sus asignaciones.

Al escuchar sobre esta situación, los estudiantes se identificaron con Pedro, que pasaba más tiempo jugando que estudiando y haciendo sus tareas.

Los niños expresaron lo que hacían bien ellos mismos y presentaron soluciones para mejorar su comportamiento.



ENTRE NOSOTROS



¡Disfruta
De Tus Tan
Merecidas
Vacaciones!